

Andrés Ibáñez

# Construir un alma

Manual de meditación  
para el siglo XXI



Galaxia Gutenberg

riverside  
agency

## Construir un alma

Autor: Andrés, Ibáñez

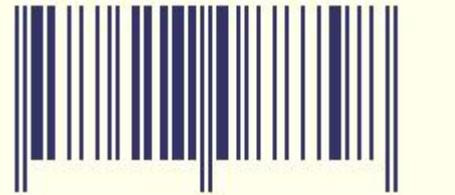
Galaxia Gutenberg

ISBN: 978-84-17088-79-8 / Rústica / 240pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 22.800,00

Nuestra verdadera vida todavía no ha comenzado. Estamos siempre esperando, preguntándonos llenos de angustia cuándo sucederá algo por fin. No conocemos todo nuestro potencial. Somos extraños para nosotros mismos, y ni siquiera imaginamos todo lo que somos y podríamos llegar a ser. La mayor parte de nuestra conciencia se halla en estado latente. Vivimos una existencia de miedo y desesperanza, desconectados de nosotros mismos, llenos de envidia e insatisfacción. Y sin embargo, tenemos la capacidad de despertar esa parte dormida de nuestra conciencia y de vivir en paz y plenitud. Construir un alma es un libro extraordinario porque se sitúa fuera de las categorías. Aunque escrito en un lenguaje tan poético y elocuente como exacto, no es una obra literaria. Tampoco es un ensayo ni un libro de ideas. Es un manual que pretende transmitir un conocimiento práctico. Es una invitación a cambiar de vida, a abrir los horizontes, a investigar y a experimentar. Fruto de una vida entera de práctica y enseñanza de la meditación y del yoga en todas sus formas, destilación de largos años en busca del conocimiento, Construir un alma quiere proponer un camino posible por el que podemos seguir avanzando. Es el camino de los que piensan que nuestra cultura, sin duda la más justa y compasiva que haya existido, debe seguir evolucionando. Nuestros verdaderos ojos todavía están cerrados. Debemos descubrir cómo abrirlos.

Nuestra verdadera vida todavía no ha comenzado. Estamos siempre esperando, preguntándonos llenos de angustia cuándo sucederá algo por fin. No conocemos todo nuestro potencial. Somos extraños para nosotros mismos, y ni siquiera imaginamos todo lo que somos y podríamos llegar a ser.



### Andrés, Ibáñez

Licenciado en Filología Española por la Universidad Autónoma de Madrid. Residió en Nueva York, donde escribió varias obras de teatro en inglés, dos de las cuales (Nympho Lake y Ophelia) se representaron en el circuito off off Broadway. Gran aficionado a la música, ejerce la crítica de conciertos de música clásica en el periódico ABC, en cuyo suplemento cultural también mantiene una columna semanal. Ha sido pianista de jazz durante muchos años. Trabaja como profesor de español en la Escuela Oficial de Idiomas de Madrid.